

Cara Minum Soda Kue

Ditulis bersama oleh Amber Crain

Terakhir Diperbarui: 15 September 2021

Soda kue memiliki banyak kegunaan rumah tangga, tetapi kebanyakan orang tidak menyadari manfaat kesehatan potensial yang mungkin Anda dapatkan dari mengkonsumsinya. Penelitian telah menunjukkan bahwa **meminum soda kue dapat membantu mengatasi masalah pencernaan dan meningkatkan respons imun pada orang sehat**. Konsumsi jangka pendek biasanya aman bagi kebanyakan orang, namun **hindari jika Anda memiliki kondisi kesehatan tertentu**, seperti **penyakit ginjal, penyakit hati**, atau **tekanan darah tinggi**, atau jika Anda **sedang hamil atau menyusui**. Soda kue **tidak dianjurkan untuk penggunaan jangka panjang**, dan sebaiknya konsultasikan dengan dokter Anda sebelum menggunakannya untuk mengobati kondisi kesehatan apa pun.

Bahan untuk membuat larutan soda kue

- 1/2 sendok teh (2 gram) soda kue
- 1/2 gelas (125 ml) air

Membuat 1 dosis standar

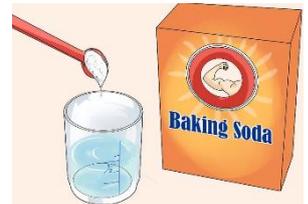
Metode 1 - Mencampur dan Meminum Larutan Soda Kue

1. Larutkan 1/2 sendok teh soda kue dalam 1/2 gelas air untuk 1 dosis.

Tuang 1/2 cangkir (125 ml) air biasa ke dalam gelas. Kemudian, takar 1/2 sendok teh (2 gram) soda kue dan aduk ke dalam segelas air. Teruslah mengaduk sampai soda kue benar-benar larut.

- Jumlah ini dianggap dosis tunggal.

Tip: Pastikan Anda menggunakan soda kue, **bukan baking powder!** Mereka tidak sama, dan baking powder tidak aman untuk diminum.



2. Minumlah larutan tersebut setelah Anda mencerna makanan terakhir Anda.

Anda dapat meminum soda kue kapan saja sepanjang hari, tetapi penting untuk **tidak mengonsumsinya saat perut kenyang**. Melakukannya dapat menyebabkan perut pecah. Anda tidak harus meminumnya dengan perut kosong, meskipun itu lebih disukai. Pastikan saja Anda telah mencerna makanan terakhir Anda sebelum meminum larutan tersebut.



3. Ambil satu dosis sekali sehari untuk manfaat kesehatan secara umum.

Pilih waktu tertentu per hari untuk dosis Anda dan konsisten agar Anda tidak lupa. Sebaiknya jangan mengonsumsinya di pagi hari, jadi usahakan 1 jam sebelum makan siang atau 1 jam sebelum makan malam.

- Mengambil lebih dari satu dosis per hari biasanya tidak dianjurkan dan dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius, seperti serangan jantung atau alkalosis hiper.
- Manfaat kesehatan umum mungkin termasuk peningkatan pencernaan dan respon imun.



4. Pantau bagaimana respons tubuh Anda setelah minum soda kue.

Minum soda kue terlalu banyak bisa berbahaya. Perhatikan efek samping seperti jantung berdebar kencang atau detak jantung tidak teratur, yang dapat menunjukkan bahwa Anda telah mengonsumsi terlalu banyak atau kadar natrium tubuh Anda terlalu tinggi untuk mengonsumsi soda kue dengan aman.

Jangan meminumnya lagi jika Anda mengalami efek samping, dan temui dokter Anda untuk memeriksakan kadar natrium Anda sesegera mungkin.

- Muntah atau diare setelah minum soda kue mungkin menunjukkan bahwa Anda terlalu banyak minum. Hubungi Pengendali Racun atau pertimbangkan untuk pergi ke ruang gawat darurat.
- Jika Anda gugup mencoba soda kue, pertimbangkan untuk memulai dengan dosis yang jauh lebih kecil, seperti 1/8 sendok teh (0,5 gram) atau 1/4 sendok teh (1 gram) yang dilarutkan dalam air.



5. Diskusikan suplemen ini dengan dokter Anda jika Anda berencana untuk meminumnya setiap hari.

Soda kue dalam jumlah kecil biasanya dianggap aman untuk orang sehat, tetapi orang dengan masalah kesehatan tertentu tidak boleh meminumnya secara teratur. Ini tinggi natrium, jadi tidak disarankan untuk orang dengan kolesterol tinggi atau mereka yang diet terbatas natrium. Bicaralah dengan dokter Anda tentang mengonsumsi soda kue jika Anda sedang menjalani pengobatan apa pun.

Orang yang harus menghindarinya sama sekali:

- Wanita yang sedang hamil atau menyusui
- Individu dengan edema, penyakit hati, penyakit ginjal, atau tekanan darah tinggi
- Anak-anak di bawah usia 5 tahun



Metode 2 - Mengobati Berbagai Kondisi dengan Baking Soda

1. Minum soda kue untuk memperbaiki sistem pencernaan Anda.

Jika Anda menderita refluks asam, soda kue dapat membantu menetralkan asam tersebut dan meredakan mulas. Soda kue juga dapat membantu tubuh Anda mencerna makanan dengan lebih baik, mengurangi kembung dan gas, serta meningkatkan fungsi usus yang sehat.



- Ambil 1 dosis per hari, atau pada hari-hari ketika Anda merasa membutuhkan bantuan pencernaan.
- Soda kue menetralkan keasaman, dan buih larutan meredakan kembung dan gas dengan mendorong sendawa.

2. Gunakan baking soda untuk menurunkan tingkat keasaman tubuh Anda secara keseluruhan.

Soda kue bersifat basa, sehingga menetralkan semua jenis asam. Selama Anda sehat, Anda bisa mencoba mengonsumsi baking soda untuk menurunkan kadar keasaman dalam tubuh Anda.



- Pertimbangkan mengambil 1 dosis per hari untuk mendapatkan manfaat yang konsisten.

3. Obati batu ginjal dan infeksi saluran kemih (ISK) dengan baking soda.

Ginjal dan saluran kemih keduanya rentan terhadap urin asam. Mengonsumsi 1 dosis soda kue per hari dapat menghambat pembentukan batu ginjal dan membantu Anda mengatasi ISK lebih cepat. Meskipun soda kue dapat membantu mengatasi masalah ginjal ringan, soda kue tidak disarankan untuk penderita penyakit ginjal atau gagal ginjal.



- Mengurangi kadar asam dalam urin juga dapat memberikan kelegaan bagi orang yang menderita ISK.

4. Cegah nyeri otot dan kelelahan akibat olahraga dengan baking soda.

Aktivitas fisik yang intens menyebabkan asam laktat menumpuk di dalam tubuh, yang menyebabkan rasa sakit dan kelelahan. Dipercayai bahwa meminum soda kue dapat menunda penumpukan tersebut, yang meningkatkan kinerja, daya tahan, dan kecepatan, tetapi tes ilmiah tentang subjek tersebut tetap tidak meyakinkan.



- Jika Anda seorang atlet profesional, bicarakan dengan pelatih Anda tentang penggunaan soda kue. Karena sifatnya yang meningkatkan kinerja, konsumsi soda kue dilarang di beberapa olahraga.

5. Tingkatkan keseluruhan kesehatan kekebalan Anda dgn mengonsumsi baking soda secara teratur.

Mengonsumsi baking soda secara teratur dapat membantu mengobati kondisi terkait autoimun seperti rheumatoid arthritis dan asam urat. Bicaralah dengan dokter Anda tentang penggunaan soda kue untuk tujuan ini sebelum meminumnya secara teratur.



<https://www.wikihow.com/Drink-Baking-Soda>